

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СПАРРИНГИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК**

***Шклярова Л.А., Столбицкий В.В.***

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет»*

**Введение.** Успешность выступлений спортсменов на соревнованиях во многом зависит от эффективности выбранной тактики в подготовке, особенно это актуально в Витебском государственном медицинском университете. Так как большая загруженность студентов в учебном процессе не всегда позволяет регулярно и полноценно тренироваться.

В научно-методической литературе неоднократно отмечалось, что использование непосредственно в предсоревновательном мезоцикле нагрузок, относящихся к субмаксимальной и максимальной

мощности, вызывает существенный прирост физических качеств, особенно выносливости (1).

**Цель.** Изучить влияние повышенных тренировочных нагрузок на специальную работоспособность членов сборной женской команды ВГМУ по баскетболу.

**Результаты и обсуждения.** С целью интенсификации тренировочного процесса и повышения специальной работоспособности, мы в процессе подготовки женской сборной команды по баскетболу к Республиканской спартакиаде высших медицинских учебных заведений построили заключительный мезоцикл таким образом, что наша команда за 10 дней провела шесть напряженных спаррингов (игр) со сборной командой города. Все игры проходили напряженно и в высоком темпе, ЧСС доходила до 180 – 190 уд/мин.

Перед заключительным этапом все члены сборной команды были протестированы на предмет определения функциональной работоспособности по методике Фурье. Полученные данные позволили утверждать, что работоспособность членов сборной команды находится на уровне 9,64 балла и характеризуется как посредственная. После проведения ударного мезоцикла, непосредственно перед соревнованиями было проведено повторное тестирование. Полученные результаты позволили констатировать, что работоспособность улучшилась до 8,04 балла, прирост составил 17 %.

**Вывод.** Используемая тактика в подготовке команды баскетболистов подтвердила свою эффективность, что позволило команде нашего университета успешно выступить на соревнованиях. Во всех проведенных играх команда показала высокую работоспособность, что отразилось на результате. Все матчи были выиграны с большой разницей в счете и позволило нашей команде занять первое место.

**Литература:**

1. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.